

Harmonogram działań prozdrowotnych w ramach programu Szkoła Promująca Zdrowie na rok szkolny 2020/2021

MODUŁ III – PROPAGOWANIE ZDROWYCH NAWYKÓW ŻYWIENIOWYCH

Treści / Zadania	Metody (procedury osiągnięcia celów)	Efekty	Odp.	Termin
1. Zapoznanie Rady Pedagogicznej z modulem propagowania zdrowych nawyków żywieniowych realizowanym w ramach Szkoły Promującej Zdrowie		Rada Pedagogiczna aktywnie uczestniczy w realizacji Programu Szkoły Promującej Zdrowie.	Zespół ds. SzPZ	Sierpień/wrzesień, 2020r.
2. Prezentacja harmonogramu dot. propagowania zdrowych nawyków żywieniowych i zapoznanie rodziców w czasie zebrania.	Umieszczenie materiałów na stronie internetowej, gazetce szkolnej, pogadanka	- przedstawienie informacji o podejmowanych działaniach, - włączenie rodziców w działania na rzecz promocji zdrowia oraz pozyskanie propozycji na efektywniejszą współpracę	Zespół ds. SzPZ	Wrzesień 2020r.

3. Zapoznanie uczniów oraz samorządu uczniowskiego z harmonogramem działań	Informacja na stronie internetowej, rozmowy, pogadanki	• nawiązanie współpracy Samorządem Szkolnym • uczniowie biorą aktywny udział w realizacji zadań	Zespół SzPZ	Październik, Listopad 2020r.
4. Dobre uczynki dla innych i środowiska	• akcja Sprzątanie Świata, • dyżurni w klasach, • sprawdzanie mundurków, • zbiórka makulatury, baterii itp • akcje charytatywne • zbiórka darów dla schroniska dla zwierząt	• uczniowie wiedzą jak dbać o czystość w klasach, • znają zasady dotyczące segregacji śmieci i stosują je na co dzień • szanują środowisko naturalne • uczniowie i rodzice angażują się w szkolne przedsięwzięcia • dzieci uczą się empatii dla potrzebujących	Zespół ds. SzPZ wychowawcy	Cały rok szkolny

5. Aktywnie, zdrowo i bezpiecznie w szkole i poza nią	• spotkania z przedstawicielami Policji • godziny wychowawcze, • realizacja programu Akademia Bezpiecznego Puchatka • bezpieczna przerwa • zapoznanie uczniów z regulaminami i procedurami dotyczącymi bezpieczeństwa obowiązującymi w szkole w czasie pandemii COVID 19 • pogadanki dot. bezpiecznego spędzania wolnego czasu oraz zasad zachowania higieny i dystansu społecznego • bezpieczeństwo w górach, podczas wycieczek rowerowych, na nartach	• uczniowie wiedzą jak bezpiecznie zachować się w różnych sytuacjach, znają numery alarmowe • znają zasady bezpiecznego poruszania się na terenie szkoły i poza nią, • utrwalają znajomość regulaminów dotyczących zachowania bezpieczeństwa w klasie i szkolnych pomieszczeniach, na boisku, placu zabaw, basenie oraz w czasie szkolnych wyjść i wycieczek, • uczniowie zdobywają kartę rowerową • uczniowie znają i stosują zasady panujące w górach, na drodze i stoku narciarskim	Zespół ds. SzPZ , wychowawcy i nauczyciele	Cały rok szkolny
--	---	--	---	-------------------------

	• zajęcia wychowania fizycznego (cotygodniowe wyjazdy na basen) • pogadanki nt. znaczenia ruchu w walce z nadwagą i otyłością • pedagogizacja rodziców w związku z dużą liczbą zwolnień z zajęć na basenie • prowadzenie na lekcjach wychowania fizycznego, biologii i Edukacji dla bezpieczeństwa zajęć z pierwszej pomocy przedmedycznej • nauka praktycznej jazdy na rowerze z uwzględnieniem przepisów ruchu drogowego • uczniowie biorą udział w cyklicznych imprezach sportowo-rekreacyjnych • udział w projekcie „Szkoła w ruchu” • zajęcia ruchowe na świetlicy szkolnej • zachęcanie do rozwijanie zdolności i zainteresowań sportowych w profesjonalnych klubach sportowych	• uczniowie aktywnie i systematycznie uczestniczą w zajęciach wychowania fizycznego i basenu a także w różnych formach aktywności pozalekcyjnej • uświadomienie uczniom, że ruch to nie tylko obowiązkowe zajęcia WF, lecz każda aktywność fizyczna, podejmowana w ciągu dnia; • obowiązkowe zajęcia na basenie poprawiają swoją sprawność fizyczną • wiedzą jak ważna jest sprawność fizyczna i jej wpływ na funkcjonowanie organizmu • reprezentowanie szkoły na zawodach międzyszkolnych • systematyczne ćwiczenia pomagają uczniom zgubić zbędne kilogramy, • uczniowie wiedzą jak należy ćwiczyć w domu • uczniowie znają i respektują zasadę fair play • uczeń zna zasady aktywnego wypoczynku • Uczniowie poznają walory przyrodnicze i kulturalne kraju i swojej najbliższej okolicy • Dzieci zachęcają swoich rodziców do aktywnego spędzania czasu wolnego	nauczyciele wf, EDB i biologii	Cały rok szkolny
--	---	--	--------------------------------	------------------

		• Uczniowie potrafią wybrać sport, który najbardziej im odpowiada, • Uczniowie aktywnie spędzają czas wolny, rozwijają swoje zainteresowania • Uczniowie wybierają sport jako alternatywę telewizji czy komputera	Zespół ds. SzPZ nauczyciele nauczyciele wf	Cały rok szkolny
6. Dbamy o swój uśmiech.	• program „Super Wiewiórka” PCK • pogadanki z higienistką szkolną	• dzieci znają zasady dbania o higienę jamy ustnej • wiedzą, że należy systematycznie kontrolować stan uzębienia	Zespół ds. SzPZ Higienistka szkolna	Cały rok szkolny
7. Dobrze jedzonko wie skąd pochodzi!	• zapoznanie uczniów z zasadami dbania o prawidłową dietę odpowiednią do wieku i aktywności fizycznej • spotkanie z nauczycielem przyrody/techniki na temat zawartości składników odżywczych w różnych produktach i umiejętności czytania składu na opakowaniach • polepszacze i konserwanty w żywności	• uczniowie znają zasady dbania o prawidłową dietę • wiedzą jak świadomie czytać skład na opakowaniach • uczniowie wybierają jedzenie o dobrym pochodzeniu, ze znanego źródła o prostym składzie	Zespół ds. SzPZ Higienistka szkolna	Cały rok szkolny

8. Woda źródłem życia!	• spotkania z dietetykiem/nauczycielem biologii • gazetki informacyjne, • plakaty • prezentacje • Międzynarodowy Dzień Wody	• uczniowie znają rolę wody w organizmie człowieka • uczniowie wiedzą w jaki sposób odpowiednio nawadniać organizm – szczególnie w czasie uprawiania sportu oraz w upalne dni • uczniowie poznają sposoby oszczędzania wody i ochrony jej zasobów naturalnych	Zespół ds. SzPZ wychowawcy,	Cały rok szkolny
9. Wiem co jem! Świadome wybory żywieniowe	• prezentacje • plakaty • pogadanki • spotkanie z p. intendencją – urozmaicony jadłospis • prelekcje dietetyka • wspólne śniadania z wychowawcą w klasach młodszych	• uczniowie znają zasady zdrowego stylu życia (nowa piramida żywieniowa) • wiedzą jak ważne jest spożywanie różnorodnych posiłków • potrafią ułożyć dobrze zbilansowany jadłospis • dokonują świadomych wyborów żywieniowych	Zespół ds. SzPZ Nauczyciele i wychowawcy	Cały rok szkolny

10. Higieniczny tryb życia - troska o ciało i ducha	• zajęcia warsztatowe na temat zdrowego stylu życia. • pogadanki wychowawców w klasach • wykorzystanie komputerowych programów edukacyjnych i prezentacji multimedialnych • dzień mycia rąk • stop uzależnieniom i energetykom • zbilansowana dieta • udział w akcjach: Pij mleko Warzywa i owoce, Śniadanie daje moc, stały dostęp do wody pitnej, zdrowy jadłospis szkolnej stołówki, święto owoców • wypoczynek czynny i bierny • rola snu dla naszego zdrowia i samopoczucia	• uczeń zna zasady higieny osobistej, • wie jak ważne jest dbanie o higienę osobistą szczególnie w czasie uprawiania aktywności fizycznej • uczniowie wiedzą, że należy ograniczać spożycie soli cukru w codziennej diecie. • znają zasady zdrowego odżywiania „Piramida żywienia” • potrafią samodzielnie zaplanować i wykonać zdrowe drugie śniadanie • wiedzą, że należy jeść owoce i warzywa • uczniowie znają różne rodzaje uzależnień i wiedzą jak im zapobiegać, uczniowie wiedzą jak bezpiecznie korzystać z Internetu i portali społecznościowych, wiedzą jak reagować w sytuacji zagrożenia	Zespół ds. SzPZ wychowawcy, nauczyciele wf pracownicy szkoły	Cały rok
--	--	---	---	-----------------